



**VIAJES**  
natur  world

# LA GOMERA ISLAS CANARIAS



*Senderismo, Yoga y Turismo*

**SEMANA SANTA**  
**24-30 DE MARZO**



**GRUPO REDUCIDO 5-10 PERSONAS**



**BEYOGA**

Con la colaboración de Asociación Beyoga Roquetas de Mar

# PROGRAMACIÓN

DOMINGO 24 de Marzo	VIAJE DE IDA, PARADA EN EL MIRADOR DE LOS ROQUES Y CHECK IN EN EL ALOJAMIENTO DE LA GOMERA
LUNES 25	YOGA, RUTA DE SENDERISMO CIRCULAR DE VALLEHERMOSO Y MEDITACIÓN.
MARTES 26	YOGA, VISITA A LA PLAYA DEL INGLÉS Y VALLE DE GRAN REY, MEDITACIÓN.
MIÉRCOLES 27	RUTA DE SENDERISMO LAGUNA GRANDE - ALTO DEL GARAJONAY Y MEDITACIÓN.
JUEVES 28	YOGA, VISITA A LOS MIRADORES DE ABRANTE Y MORRO DE AGANDO, SAN SEBASTIÁN DE LA GOMERA Y MEDITACIÓN.
VIERNES 29	VIAJE A LAS PALMAS DE GRAN CANARIAS, VISITA POR LOS MEJORES LUGARES DE LA ISLA.
SÁBADO 30	CHECK OUT Y VIAJE DE VUELTA.

# VUELOS

## **Ida:**

24/03:Málaga-Las Palmas

Salida: 07:45h. Llegada: 09:10h

24/03: Las Palmas - La Gomera

Salida: 16:00h. Llegada:16:50h

## **Vuelta:**

29/03:Las Gomera-Las Palmas

Salida: 09:50h. Llegada: 10:40h

30/03:Las Palmas-Málaga

Salida: 09.05h. Llegada: 12:25h



**24/03/2024**

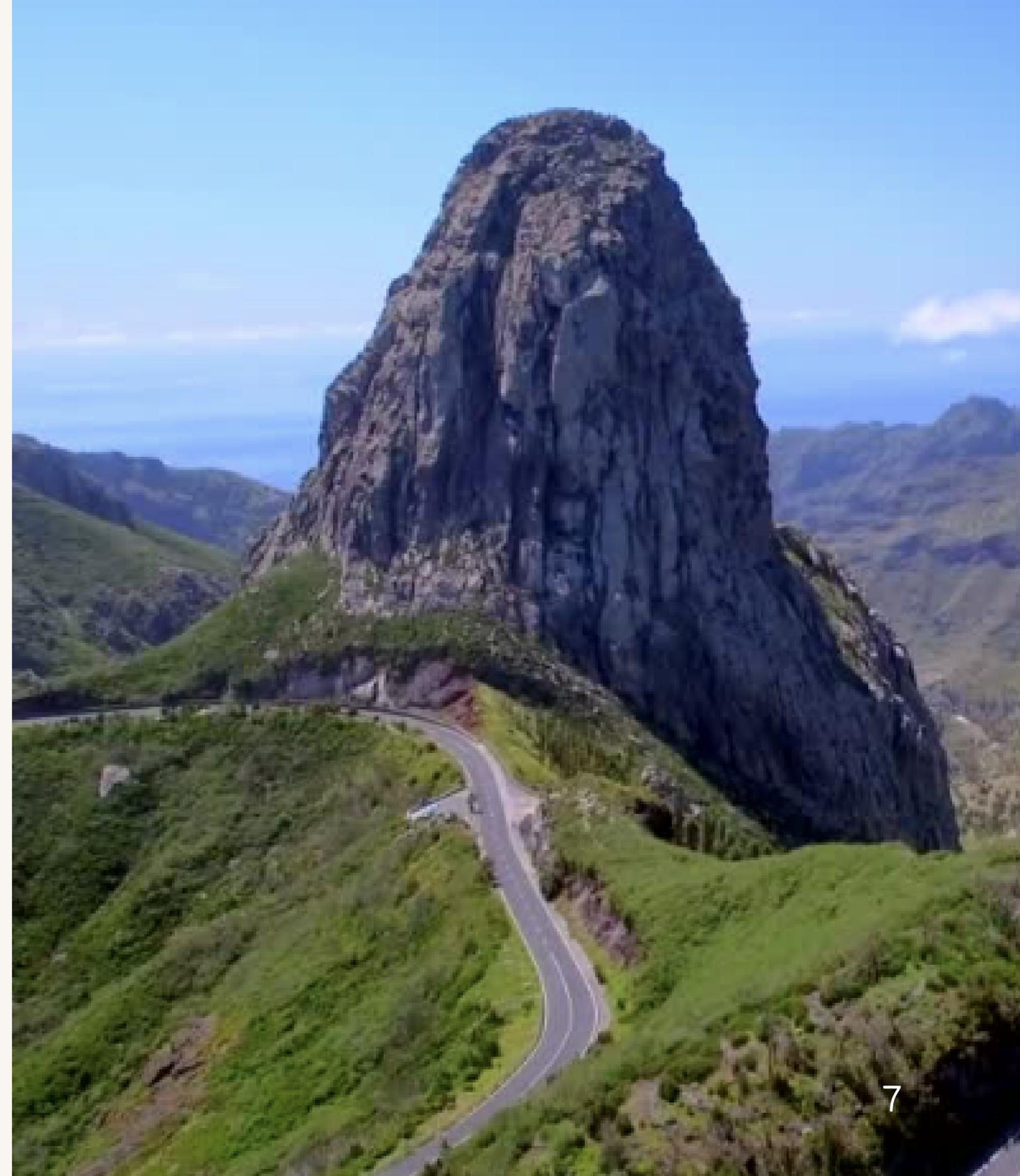
DÍA 1: DOMINGO

## **LLEGADA A LA GOMERA.**

### **Vista al Mirador de los Roques.**

Cuatro 'guardianes de roca' vigilan la entrada al Parque Nacional de Garajonay desde la población de San Sebastián. Los roques son enormes bloques redondeados, formados por magma que nunca llegó a salir a la superficie y luego quedó a la vista por la erosión. Hoy en día sobresalen dramáticamente del verde techo forestal de la isla cual vigías. El conjunto de miradores de Los Roques ofrece impresionantes vistas de este paisaje, incluido en la Reserva de la Biosfera de la Unesco de la isla de La Gomera.

### **Check-in en el alojamiento**



# ALOJAMIENTO

## CASAS RURALES HERMIGUA

Régimen: Incluye la comida tipo picnic para las rutas.

Descripción del alojamiento :

Bonitas casas rurales recién reformadas de una o dos habitaciones (con camas individuales o dobles), salón, cocina totalmente equipada, lavadora y cuarto de baño.

Zona de solarium, barbacoas y vistas panorámicas al paisaje y al mar.



25/03/2024

DÍA 2: LUNES

## RUTA DE SENDERISMO. CIRCULAR VALLEHERMOSO

DISTANCIA 10,7KMS

DIFICULTAD: MEDIA

DURACIÓN: 5h-6h (incluidas paradas y descansos)



27/03/2024

DÍA 4: MIÉRCOLES

## RUTA DE SENDERISMO. LAGUNA GRANDE -ALTO GARAJONAY - LAGUNA GRANDE

DISTANCIA 10.2KMS

DIFICULTAD: MEDIA

DURACIÓN: 6H (incluidas paradas y descansos)



**26/03/2024**

DÍA 3: MARTES

## VISITA A LA PLAYA DEL INGLÉS Y VALLE DEL REY

La Playa del Inglés es probablemente la playa más conocida de toda la isla.

La encontramos al suroeste de Valle Gran Rey y, como todas las playas al sur de la isla, la puesta de sol que ofrece es una de las mejores que podemos encontrar en La Gomera. Sus aguas son limpias y cristalinas.



**28/03/2024**

DÍA 5: JUEVES

## VISITA A LOS MIRADORES DE ABRANTE Y MORRO DE AGANDO

El origen volcánico de La Gomera no solo se deja notar en unos mágicos paisajes llenos de contrastes, sino también en un relieve escarpado que ha dado lugar a espectaculares miradores y atalayas desde los que contemplar la belleza de la isla en todo su esplendor.



**29/03/2024**

DÍA 6: VIERNES

## **VISITA A LOS MEJORES LUGARES DE LA ISLA DE GRAN CANARIAS**

También conocida como “continente en miniatura”, Gran Canaria destaca por sus marcados contrastes. En un mismo día podemos disfrutar de maravillosas playas rodeadas de campos de dunas y ascender a las cumbres tapizadas por bosques de pino canario, cuyo verdor resalta en el oscuro sustrato volcánico.



# YOGA Y MEDITACIÓN

## ASOCIACIÓN BEYOGA ROQUETAS DE MAR

Con su colaboración, Carmen de la Torre (Formada en Shivalaya Yoga Shala en India) nos hará disfrutar de un Yoga matutino a las 7.30h para activar nuestro cuerpo y empezar el día con una buena sensación de bienestar físico y mental. El nivel es apto para todo tipo de público, no es necesario que hayas practicado antes.

Y al finalizar el día, se hará una meditación sobre las 19.00h. para hacer un repaso integrando y agradeciendo las experiencias del día.

La actividad será opcional realizarla y será necesario llevarse una esterilla de casa.



Foto tomada en Las Maldivas

# QUIÉNES SOMOS

## DAVID MARTÍNEZ.

- Gerente de AT-Sport Experiencias, empresa de Turismo Activo AT/AL/00196.
- Técnico Deportivo en Montaña, con Acreditación Internacional UIMLA.
- Miembro de la Asociación Española de Guías de Montaña.
- Entrenador Nacional de Carreras por Montaña.
- Deportista y amante de la Naturaleza.



## QUIÉNES SOMOS

Viajes Natur World (CIAN 04613-2)

Apasionados del turismo que formamos esta empresa hace más de 23 años para cumplir cada sueño viajero 🧳



## GRUPO DE WHATSAPP

**¿Quieres venirte pero quieres conocer un poco al resto de viajeros antes?**

No te preocupes, es normal que puedas estar indeciso/a. Para eso, hemos creado un grupo de whatsapp donde se podrá chatear y se propondrán videollamadas grupales para conocernos y sentirnos libres de preguntar cualquier duda que tengáis.

Escribenos al 670 878 426 para mas información sobre el viaje y/o unirte al grupo.



**PRECIO: 595€**

POR PERSONA EN HAB. DOBLE

## GRUPO MÍNIMO 5 PERSONAS

### INCLUYE:

- TODOS LOS ALOJAMIENTOS.
- ALMUERZOS (TIPO PICNIC PARA LAS RUTAS DE SENDERISMO)
- RUTAS DE SENDERISMO CON GUÍA DE MONTAÑA CUALIFICADO.
- YOGA Y MEDITACIÓN
- SEGUROS DE VIAJE.
- TODOS LOS TRANSPORTES, (EN VEHÍCULO DE ALQUILER).

### NO INCLUYE:

- VUELOS. CADA PASAJERO RESERVA EL VUELO EN EL MOMENTO QUE DECIDA VENIR A TRAVÉS DE LA AGENCIA NATUR WORLD (TLF. 601073120) O POR SU CUENTA.
- (APROX. 360€ CON EQUIPAJE INCLUIDO)
- ACTIVIDADES QUE NO ESTÉN EN EL PROGRAMA
- ALMUERZOS LOS DÍAS QUE NO HAYA RUTAS (SE HARÁ EN RESTAURANTE).
- DESAYUNOS (SE HARÁN EN LOS APARTAMENTOS)
- CENAS (SE HARÁN EN RESTAURANTES DE LA ZONA Y EN LOS APARTAMENTOS)

### FORMA DE PAGO:

- 200€ RESERVA. MEDIANTE TRANSFERENCIA AL NÚMERO DE CUENTA ES66 2100 6885 7413 0028 9884 O BIZUM AL 670878426. (NO REEMBOLSABLE, PARA RESERVA DE ALOJAMIENTOS). FECHA LÍMITE 24 DE FEBRERO.
- 200€ ANTES DEL 5 DE MARZO, TRANSFERENCIA O BIZUM (NO REEMBOLSABLE, PARA RESERVAS DE COCHES, SEGUROS)
- EL RESTO. EN EFECTIVO AL INICIO DEL VIAJE.

### A TENER EN CUENTA:

- LAS ACTIVIDADES PUEDEN SER CANCELADAS POR CONDICIONES METEOROLÓGICAS ADVERSAS, EN TODO CASO NO SE DEVOLVERÁ EL DINERO POR NO REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD, PERO SE DARÁN ALTERNATIVAS.
- EL ITINERARIO PUEDE SUFRIR CAMBIOS DE ORDEN EN LOS DÍAS.